

Corso di Consapevolezza Posturale



FABIO CORNA

Corso di Consapevolezza Posturale

Chi sono
Runner, maratoneta, Personal Trainer e Preparatore Atletico

Struttura del corso
Lezioni settimanali di 1 ora e mezza
La durata è di 20 lezioni , compresi tra novembre 2023 e marzo 2024, il mercoledì dalle ore 18.30 alle ore 20.00

Spazio
Sala polivalente del DLF

Attrezzatura
Ogni partecipante porterà il proprio tappetino e un cuscino.
La rimanente attrezzatura verrà fornita dal trainer.

La ginnastica posturale è una disciplina bionaturale legata alla consapevolezza del proprio corpo nello spazio, tramite un insieme di esercizi volti a ristabilire l'equilibrio muscolare, in sinergia con la respirazione addominale finalizzata al raggiungimento di un benessere psico-fisico.

Il corso è rivolto a persone di qualsiasi età, che sentono il bisogno di

- ritrovare il benessere fisico
- scaricare lo stress quotidiano
- riscoprire un giusto rapporto con il proprio corpo
- alleviare fastidi e rigidità muscolari.

Contatti
☎ +39 349 861 7933
✉ fabiocorna378@gmail.com

NOTE:

La durata del corso è di 20 lezioni dal 8 Novembre 2023 al mese di Marzo 2024;

Il costo è di 70,00 Euro a persona con un minimo di 10 persone aderenti;

Le prenotazioni si ricevono in Sede entro il 25 Ottobre 2023;

Il 25 Ottobre dalle ore 18,30 alle 20,00 ci sarà l'OPEN DAY del corso.

Bergamo li, 27 Settembre 2023

il Direttivo

ASSOCIAZIONE DOPOLAVORO FERROVIARIO – Piazzale Guglielmo Marconi, 10 - 24122 Bergamo

P.IVA 01491710164 – C.F. 80021530169 - Tel. E Fax. 035217116 – F.S. 873/281Cell.339.343.7447

www.dlfbergamo.it / dlfbergamo@gmail.com